Mensonge nº 1 :

L'apparition de l'amour est un mystère ou : pourquoi tombons-nous amoureux ?

Aux yeux de la plupart des gens, l'amour reste un mystère. Incompréhensible, il frapperait au hasard et à l'improviste, à l'image d'un Cupidon ailé décochant ses flèches dans le cœur de ses victimes. D'ailleurs, que ce soit en anglais ou en français, on ***tombe*** amoureux (ou en amour pour les Québécois), exactement de la même façon que l'on tombe malade. Dans les deux cas, quelque chose arrive qui nous dépasse, faisant de nous des cibles passives : littéralement, cela nous ***tombe*** dessus. L'analogie médicale n'est du reste pas si innocente, puisque l'on parle communément de la ***maladie d'amour***.

L'aspect mystérieux de l'amour est encore alimenté par l'ambiguïté du terme. Le mot amour est intrinsèquement polysémique. Uniquement dans le registre romantique, il recoupe autant les feux d'artifice de l'état amoureux, le

sentiment apaisant de la complicité et de l'intimité partagée, le tendre attachement qui unit des êtres, l'engagement qu'ils décident de maintenir dans la durée, que l'acte sexuel qui en résulte (puisque l'on ***fait*** l'amour). Au final, le terme amour renvoie à des expériences fort diverses, parfois même contradictoires : certaines personnes en viennent à tuer par amour. Et ce n'est pas le nombre impressionnant de productions artistiques existantes, qu'elles soient peinture, sculpture, poésie, roman, musique, chanson ou film, qui simplifie le tableau !

Pourtant, n'en déplaise à Carmen, dans le célèbre opéra éponyme, l'amour est tout sauf « *un enfant de Bohême qui n'a jamais, jamais connu de loi* ». C'est même exactement l'inverse. L'amour, ***dans le feu naissant de la passion amoureuse***, obéit à des lois très bien décrites par des disciplines aussi variées que la neurobiologie, la psychologie et la sociologie.

Que beaucoup de ces lois soient probabilistes n'y change rien. Pour peu qu'un groupe d'individus soit assez conséquent, on sait avec certitude que le phénomène amoureux se produira, même si l'on ne peut pas prédire quels individus précisément seront touchés. De même en physique, une substance radioactive se désintègre à un rythme connu et immuable, même si l'on est incapable de désigner quels atomes exactement vont se décomposer.

Toujours est-il que l'aspect mystérieux d'un phénomène relève d'une méconnaissance des lois qui le gouvernent. Une fois ces lois découvertes, le mystère s'évanouit. Connaître les lois qui prévalent lors de l'expérience amoureuse revient à en démystifier le déroulement.

■ IL Y A DE LA BIOLOGIE DANS L'AMOUR

La quasi-totalité des êtres humains sont déjà tombés amoureux, ne serait-ce qu'une seule fois au cours de leur existence. Même les personnes atteintes d'une déficience mentale sont capables de s'éprendre de quelqu'un. Cela témoigne d'une réelle prédisposition de l'espèce humaine. Nous sommes en quelque sorte génétiquement programmés pour tomber amoureux.

Cette programmation est soutenue par un ensemble de mécanismes neurobiologiques très complexes. Tout d'abord, le rôle des odeurs dans l'attraction amoureuse s'avère indéniable, quoique la plus grande part en soit inconsciente. Cela est également valable pour la répulsion : le langage courant n'utilise-t-il pas des expressions telles que « *Je ne peux pas le sentir !* » pour désigner des personnes que nous n'aimons pas ? Différentes études montrent qu'une certaine compatibilité olfactive est nécessaire pour ressentir de l'attirance, sans même parler des phéromones, ces substances volatiles inodores déterminantes dans le rapprochement sexuel pour de nombreux animaux, et dont on

soupçonne l'influence également chez les humains. Une célèbre expérience montre par exemple que, sur un ensemble de femmes invitées une à une à prendre place dans une salle d'attente dont une seule chaise avait été auparavant imprégnée de phéromones masculines, toutes ont choisi le siège marqué ou l'un des sièges directement attenants. Lorsque l'on a réitéré l'expérience avec des hommes, tous ont soigneusement évité les trois places incriminées, témoignant ainsi d'une sensibilité inconsciente aux phéromones.

L'attirance envers une autre personne peut se transmuer en véritable ***coup de foudre***, se traduisant par des sensations électrisantes, voire un choc violent ou un flash lumineux. Cet état euphorique n'est pas sans rappeler les descriptions rapportées suite à l'absorption d'héroïne ou de cocaïne. Ce sont en effet les mêmes mécanismes cérébraux qui entrent en jeu dans les deux types d'expériences : les circuits du plaisir et de la récompense. Pour l'amoureux, la présence de l'autre amène une libération d'endorphines, ou hormones naturelles du plaisir. Une fois l'effet de bien-être dissipé, il n'aura de cesse de retrouver cette sensation agréable, poussé par certaines zones cérébrales réagissant fortement à la dopamine, un neurotransmetteur responsable de la motivation. Voilà les circuits du plaisir à l'œuvre : recherche de la présence de l'autre avec l'action de la dopamine, récompense sous forme de plaisir grâce aux endorphines, manque ressenti lorsque l'effet euphorisant vient à s'atténuer, nouvelle recherche de présence pour combler le manque, etc. Le terme ***circuits du plaisir*** renvoie à cet aspect répétitif des comportements. L'idée même de circularité se retrouve d'ailleurs dans l'appellation de la partie plus spécifiquement émotionnelle du cerveau, le ***système libyque***.

L'amoureux est en quelque sorte un drogué de l'amour, recherchant en permanence les sensations dues à la présence de l'autre. Un autre à qui il finit par s'attacher sous l'influence de l'ocytocine, une molécule capable d'induire un effet global de bien-être en contrecarrant les hormones du stress (adrénaline et cortisol). C'est donc ce jeu combiné de la dopamine, de l'ocytocine et des endorphines qui rendent compte de l'état très particulier ressenti par l'amoureux : excès d'énergie, impression d'être survolté, plaisir parfois extatique, sensation de manque, etc. Même la fascination, voire l'obsession, pour la personne aimée pourrait trouver une explication dans une baisse de la sérotonine cérébrale, un autre neurotransmetteur essentiel dans la vie psychique.

Sur ce point, scientifiques et poètes se rejoignent : la passion amoureuse est une drogue. Michel Reynaud, psychiatre et spécialiste des addictions, signe par exemple un livre[2] au titre des plus explicites, ***L'amour est une drogue douce… en général***. Ce qui n'est pas sans rappeler les lignes du compositeur tchèque Leos Janácek[3] : « *Se donner à l'amour avec confiance procure une joie extraordinaire qui nous intoxique,*

[2] Aux éditions Robert Laffont, 2005.

[3] Leos Janácek (1854-1928), *correspondance avec Kamilia Stösslová.*

nous enveloppe, nous isole du monde entier. Un parfum s'en dégage dans l'air, une vigueur dans le froid ; toute chose s'en trouve magnifiée. » Remplaçons le mot amour par opium, et nous voilà dans les « Paradis artificiels » de Baudelaire…

Une remarque s'impose à ce point : mettre au jour les mécanismes cérébraux à l'œuvre dans l'expérience amoureuse n'en atténue aucunement la portée, l'intensité, ni la beauté. Il ne s'agit pas d'être réductionniste, et de prétendre que l'amour, ce n'est ***que*** ça. Mais, l'amour, c'est ***aussi*** cela, et nous avons tout à gagner à connaître son fonctionnement biologique. Comme disaient les Anciens : « *si tu veux dominer la nature, apprends d'abord à lui obéir.* »

■ LES DESSEINS DE MÈRE NATURE

Affirmer que nous sommes dotés des circuits cérébraux et nerveux qui rendent possible l'expérience amoureuse n'explique pas encore pourquoi ! Les scientifiques étant peu enclins à se contenter de raisons théologiques (« *parce que Dieu nous a créés ainsi* »), c'est plutôt du côté des théories de l'évolution qu'ils sont allés chercher des réponses.

Premier constat : la survie des espèces est liée à la reproduction de ses membres. Il est donc impératif que l'acte sexuel puisse avoir lieu. À ce stade, l'amour n'est pas nécessaire, la pulsion sexuelle et l'acte copulatoire suffisent. Ceux-ci sont d'ailleurs profondément enracinés dans les gènes des espèces sexuées, la nôtre y compris.

Mais pour la perpétuation de l'espèce humaine, ce n'est pas encore suffisant. En effet, le petit homme naît immature. Livré à lui-même, il n'aurait aucune chance de survie. Il est totalement dépendant d'individus qui doivent s'occuper de lui, principalement ses parents, habituellement sa mère.

Or, chacun sait que la grossesse est éprouvante pour la femme. Les dernières semaines la voient souvent diminuée dans ses capacités physiques. De même, après l'accouchement, il n'est pas rare qu'elle ait besoin d'un temps plus ou moins long de récupération. Mais là encore, une part non négligeable de ses ressources doit être consacrée au nourrisson. Pensons simplement à l'allaitement.

Ainsi, dans les sociétés préhistoriques, il était essentiel pour les femmes de s'assurer les services de congénères, leur fournissant de la nourriture et leur offrant une protection à ces moments cruciaux. Il en allait de leur propre survie et de celle de leurs petits. C'est justement là qu'intervient le sentiment amoureux. On pourrait parler de ruse de la nature, car le meilleur moyen de s'assurer des ressources nutritives est encore de s'attacher à une personne capable de les fournir. Ainsi, le sentiment amoureux, en liant un homme et une femme, accomplit-il le projet de perpétuation de l'espèce en augmentant les chances de survie des petits.

Soit, mais alors pourquoi ne pas avoir instauré des attachements multiples, c'est-à-dire la constitution de groupes amoureux et pas simplement de couples ? plus de partenaires, davantage de ressources ! Or, l'exclusivité est une des caractéristiques majeures de l'état amoureux. En d'autres termes, deux ça va, trois c'est trop. Imaginons un état amoureux non exclusif : on verrait un mâle se lier à plusieurs femelles, réduisant d'autant la part de chacune. À supposer que chacune mette au monde plusieurs petits, les ressources viendraient vite à manquer. D'un autre côté, si la femelle se réservait les bons soins de plusieurs mâles, elle bénéficierait de plus de ressources, certes, mais elle en priverait ainsi d'autres femelles, ce qui est un mauvais calcul sur le plan de l'espèce. De plus, elle devrait compter avec l'agressivité des mâles entre eux… Non, la voie la plus économique, tout en étant la plus sûre est bien la constitution de dyades, autrement dit de couples. D'ailleurs, on a constaté que la monogamie fleurit justement dans les espèces où les petits sont les plus démunis à leur naissance et nécessitent des soins durables.

Précisons encore qu'une explication phylogénétique, c'est-à-dire au niveau général de l'espèce, ne présage en rien des agissements d'un individu en particulier. Ainsi, l'hypothèse avancée ne permet pas de tirer des conclusions ou de porter un jugement quant à la normalité de certains comportements, comme les attirances homosexuelles ou le désir de ne pas procréer.

■ DE L'INSATISFACTION À L'ÉTAT AMOUREUX

L'éventualité de l'expérience amoureuse est inscrite dans nos gènes, et il semble y avoir de bonnes raisons à cela. Mais nous ne tombons que rarement amoureux au premier regard. Habituellement, il est nécessaire de côtoyer plus ou moins longtemps une personne avant de ressentir les effets euphorisants de l'amour. De plus, Cupidon ne s'attarde pas de la même façon chez les jeunes et les moins jeunes, chez les célibataires et chez les gens mariés. C'est dire que les hormones ne sont pas seules responsables de ce qui nous arrive. Des facteurs psychiques doivent forcément entrer en ligne de compte. Quelles sont donc les lois qui gouvernent l'apparition de cet état ? En d'autres termes, quelles conditions faut-il réunir pour tomber amoureux ?

Le sociologue Francesco Alberoni voit dans l'état amoureux (ce qu'il nomme ***innamoramento*** en italien) un ***mouvement collectif à deux***. Il y a en effet beaucoup d'analogies entre les mouvements sociaux qui impliquent un grand nombre de personnes, telles les révolutions politiques ou religieuses, et l'amour naissant qui concerne deux personnes : des changements importants apparaissent dans l'existence des individus touchés, leurs valeurs et croyances subissent de profondes modifications, des expériences émotionnelles intenses qui paraissent extraordinaires et qui rompent avec la monotonie du quotidien surviennent, etc. Ces individus ont l'impression d'être dominés par des forces qui les dépassent en même temps qu'ils se désintéressent d'eux-mêmes,

parfois jusqu'au sacrifice, pour se consacrer à des projets communs. La différence majeure entre les deux phénomènes réside dans la limitation de la révolution amoureuse à deux seuls êtres à la fois.

La comparaison de la passion amoureuse avec les mouvements révolutionnaires dégage une autre perspective : ces états surviennent toujours après une lente maturation. Même si l'amoureux a l'impression que les choses ont changé brusquement, il n'en demeure pas moins qu'un important travail de préparation a eu lieu dans l'ombre. Celui-ci se caractérise par une insatisfaction de plus en plus prononcée envers le vécu quotidien, doublée d'un désir croissant de changement. Une personne pleinement satisfaite de sa vie ne tombe généralement pas amoureuse.

Voici donc deux conditions essentielles à l'apparition de l'état amoureux : insatisfaction et désir de changement. Ce propos est parfaitement illustré dans le film *Titanic,* de James Cameron. Jack et Rose, les deux protagonistes de cette histoire d'amour sur fond de naufrage historique, incarnent chacun l'un de ces deux aspects. Jack est tout entier dans le désir de changement, quittant sa vie passée pour rejoindre le rêve américain, avec pour unique bagage un baluchon de quelques effets personnels. Rose, de son côté, étouffe dans une relation arrangée et voulue par sa mère. Elle a en horreur le destin dans la haute société qui lui est réservé, au point de vouloir se jeter dans l'océan glacé pour en finir

avec cette existence. L'insatisfaction est à son comble. Dans pareilles conditions, l'étincelle entre les deux avait toutes les chances de se produire.

Ces deux critères, insatisfaction et désir de changement, sont également des caractéristiques de l'adolescence. Le jeune, qui n'est plus un enfant mais pas encore un adulte, ressent souvent une grande insatisfaction dans sa vie en général, et de son corps qui lui échappe en particulier. De plus, il remet en question les structures sociales et l'univers des adultes, qu'il juge dépassés et corrompus, et il fantasme volontiers sur les fondements d'un monde meilleur. Dans pareilles conditions, l'adolescence est l'âge idéal pour la passion amoureuse…

Comme toutes les révolutions, l'amour naissant rompt avec les structures établies, portant avec lui une certaine dose de transgression. Dans le film cité, c'est la transgression des classes sociales, la fille issue de l'aristocratie portant son dévolu sur un vagabond sans le sou. L'état amoureux, comme le dit Francesco Alberoni, sépare ce qui est uni et unit ce qui est séparé. Ainsi l'adolescent qui sort du cocon familial ou le conjoint lassé qui échappe à la monotonie d'une union devenue fade lorsqu'ils tombent amoureux. C'est une fois encore l'insatisfaction par rapport au mode de vie habituel qui est mise en lumière, le désir d'expériences différentes, nouvelles, intenses qui est pointé du doigt.

Lorsque la tension suscitée par l'insatisfaction et le désir de changement est à son comble, comme l'électricité statique accumulée dans les nuages, la décharge est imminente. D'ailleurs, on parle de ***coup de foudre*** amoureux ! Le moment exact où celui-ci se produit coïncide très fréquemment avec des circonstances exceptionnelles, hors réalité quotidienne : vacances, voyages à l'étranger, activités de loisir, fêtes entre amis, etc. La rupture avec le cadre de vie et les préoccupations habituelles joue le rôle de paratonnerre en attirant la foudre. Du reste, toutes les situations génératrices d'émotions fortes sont propices à l'émergence de sentiments amoureux. Les psychologues expliquent ce phénomène par une simple erreur d'attribution : le sujet ressentant une activation physiologique (hausse des rythmes cardiaque et respiratoire, augmentation de la tension artérielle et musculaire, élévation de la température, etc.) due au contexte l'attribue de façon erronée à la présence d'une personne particulière. Par exemple, des expériences montrent que des jeunes hommes rencontrant une femme sur une passerelle surplombant un précipice la trouvent généralement plus attirante que lorsqu'ils la côtoient dans un bureau. Ce n'est pas pour rien que les adolescents timorés essaient d'inviter leur dulcinée sur les manèges des fêtes foraines ou au cinéma pour voir un film à suspense (ou carrément d'horreur !).

En résumé, il faut être préparé à tomber amoureux pour que cela arrive : impression d'être en rupture avec le passé,

ses structures et ses valeurs, insatisfaction de certains aspects de sa vie, envie de neuf et de changement, voire de transgression. Ainsi, deux êtres réellement prédisposés à l'expérience amoureuse ont toutes les chances de se ***reconnaître*** s'ils se rencontrent, puisqu'ils partagent le même état d'esprit. Est-ce à dire que l'on peut tomber amoureux de n'importe qui ? Oui, en théorie (à condition d'être compatibles sur le plan des odeurs !) ; non, si l'on en croit les statistiques et la psychologie sociale.

■ PARCE QUE C'ÉTAIT ELLE, PARCE QUE C'ÉTAIT LUI

De qui tombons-nous amoureux ? Les sociologues ont découvert que la plupart des mariages unissent des personnes qui vivaient dans le même quartier, qui travaillaient au même endroit ou qui fréquentaient les mêmes établissements de formation. On parle d'endogamie, c'est-à-dire de mariages au sein du même milieu socio-économique et culturel.

La proximité est donc un facteur clé dans la naissance de l'amour. L'élément déterminant, c'est la fréquence avec laquelle les gens se croisent. En effet, à supposer que l'on vive une attirance extrêmement intense pour un inconnu, disons sur le quai d'une gare, il reste fortement improbable qu'un contact déterminant puisse avoir lieu (du type :

« *Euh ! Excusez-moi, je ne vous connais pas, mais je suis très attiré par vous. Et si vous renonciez à prendre votre train et que nous fassions plus ample connaissance ?* ») Par contre, un voisin, un collègue de travail[4] ou un camarade d'études présentent tous cet avantage que l'on est sûr de les croiser à nouveau. La proximité crée les occasions de rencontre.

Et les rencontres répétées mènent souvent à l'affection, par un phénomène que les psychologues appellent ***l'effet de simple exposition***. Celui-ci rend compte de notre tendance à apprécier davantage ce que l'on perçoit souvent. Ainsi la chanson que l'on commence à aimer parce qu'on l'entend fréquemment à la radio. Ou alors le visage de la Joconde que l'on apprécie parce qu'il nous est familier. Les adeptes du matraquage publicitaire l'ont bien compris : plus on voit le logo d'une marque, plus il nous est familier, et plus nous l'apprécions (même inconsciemment).

La familiarité issue de rencontres répétées, elles-mêmes rendues possibles par la proximité, explique une partie de nos attirances. Mais nous ne tombons pas amoureux de tous nos proches, ce qui laisse supposer l'existence de facteurs supplémentaires. La sagesse populaire nous vient ici en aide : qui se ressemble s'assemble. C'est donc la similarité qui est en jeu. Des études ont ainsi montré que les amis, les partenaires amoureux et les conjoints sont beaucoup plus

[4] Les statistiques indiquent que plus de 30 % des gens ont déjà eu des relations sexuelles avec un collègue de travail.

susceptibles que des gens appariés au hasard d'entretenir des croyances et des valeurs similaires et de manifester les mêmes attitudes. D'ailleurs, si l'amour ne se souciait pas des ressemblances, s'il fleurissait vraiment au hasard, la plupart des Noirs américains épouseraient des Blancs, puisque ces derniers sont en plus grand nombre, de même que la plupart des Tutsi se marieraient avec des Hutus au Rwanda, amenant la société à se métisser, les classes et les castes à s'indifférencier. Douce utopie !

La sympathie créée par les similitudes se comprend aisément. Il suffit de nous imaginer dans une fête ou une réception où nous ne connaissons personne. Pour ne pas rester seul, nous allons alors engager la conversation avec des inconnus, sélectionnés sur le critère de similarité. Nous allons automatiquement nous diriger vers les individus qui nous ressemblent par le style vestimentaire et l'apparence. Si de nombreux points communs apparaissent au fil de la discussion, nous allons éprouver de la sympathie pour l'inconnu, alors qu'au contraire, l'indifférence, voire la répulsion, sera au rendez-vous si nos avis divergent sur tous les points importants.

L'attirance pour le semblable prend parfois une forme extrême dans ce que les psychologues ont nommé ***l'attraction sexuelle génétique*** (ASG). Il s'agit d'un déclic fulgurant, que les personnes impliquées comparent volontiers à un coup de foudre amoureux, se produisant au moment de la première rencontre entre frère et sœur (ou

d'autres membres d'une même famille biologique) après de longues périodes de séparation, par exemple lorsqu'il y a eu adoption par des familles différentes. Cette attirance, mêlée de désir sexuel et de sentiments amoureux serait présente dans environ 50 % des cas de retrouvailles !

Un élément supplémentaire appuyant la thèse de l'attraction des semblables résulte de l'observation des remariages. Il n'est en effet pas rare que les personnes qui se marient en secondes ou troisièmes noces choisissent un nouveau conjoint très semblable au précédent, comme s'il était issu d'un même moule. Un constat analogue peut être dressé si l'on compare les flirts et autres aventures amoureuses de chacun d'entre nous : c'est habituellement le même genre de personnes qui nous attire. C'est pour cela que l'on parle communément de ***type*** de partenaire de prédilection : blond, brun, grand, mince, intellectuel, etc.

Un dernier point qui mérite d'être soulevé dans la recherche de la similitude est la gratification qu'elle procure. En effet, nous apprécions les personnes qui nous ressemblent, et nous pouvons donc supposer qu'elles nous apprécient également pour les mêmes raisons. De plus, les gens qui pensent comme nous contribuent à valider nos points de vue, ce qui est gratifiant pour nous. Ainsi, la gratification reçue et le plaisir éprouvé en leur présence nous encouragent à réitérer les rencontres et à maintenir la relation.

La similitude est donc un puissant facteur d'attirance. Bien plus puissant du reste que la complémentarité, qui tendrait à nous faire aimer les personnes dotées de qualités que nous ne possédons pas. C'est en tout cas ce que confirment la plupart des études menées sur le sujet.

■ TOMBER AMOUREUX DE QUELQU'UN, C'EST LE RECONNAÎTRE

Tout cela est-il suffisant pour tomber amoureux ? Capter les bonnes odeurs, être prédisposé à l'amour, insatisfait de sa vie actuelle, désireux de renouveau et de changement, rencontrer des personnes dans le même état psychique, gratifiantes parce que semblables, familières et que l'on peut revoir fréquemment assurent-ils de connaître la passion amoureuse ? La réponse est négative, comme en témoignent les nombreuses rencontres entre jeunes dont la grande majorité ne débouche pas sur des relations amoureuses.

Quel est l'ingrédient manquant, le catalyseur capable de déclencher la réaction en chaîne menant à l'état amoureux ? C'est là que les psychanalystes font intervenir l'inconscient. De façon très simplifiée, les tenants de Freud invoquent les traces inconscientes laissées par les premières relations d'attachement importantes, notamment la relation à la mère. Ces expériences précoces du plaisir et du déplaisir formatent l'enfant, y laissent des empreintes qui seront détermi-

TABLE DES MATIÈRES

Introduction **15**

Mensonge nº 1 : **23**
L'apparition de l'amour est un mystère
ou : pourquoi tombons-nous amoureux ?

Il y a de la biologie dans l'amour 25
Les desseins de Mère Nature 28
De l'insatisfaction à l'état amoureux 31
Parce que c'était elle, parce que c'était lui 35
Tomber amoureux de quelqu'un, c'est le reconnaître . 39

Mensonge nº 2 : **45**
Il existe une âme sœur qui
nous correspond parfaitement
ou : quel partenaire amoureux recherchons-nous ?

Le double de ma moitié 46
Et si l'âme sœur était… notre frère ? 50
Les lois du hasard 53
Une croyance qui rend malheureux 58

Mensonge nº 3 : **63**
L'amour peut durer toujours
ou : quelles sont les différentes phases de l'amour ?

Le triangle de l'amour 64
Passe la passion 66
La douce chaleur de l'intimité 71
Engagez-vous ! 73
Mieux vaut maintenant que toujours 76

Mensonge nº 4 : **81**
La différence entre l'amour et l'amitié, c'est le sexe
ou : les relations affectives peuvent-elles
vraiment être catégorisées ?

L'amour du sexe 82
L'amour sans le sexe 85
Vers une amitié sexuelle 88
Une question de vocabulaire 91

Mensonge nº 5 : **95**
L'amour est forcément exclusif
ou : la fidélité amoureuse est-elle nécessaire ?

Exclusivité exclue 96
De l'infidélité à la polyfidélité 100

Mensonge nº 6 : **107**
La jalousie est une preuve d'amour
ou : notre partenaire amoureux nous appartient-il ?

Au cœur de la jalousie 108
La jalousie a-t-elle un sexe ? 111
Le calvaire du jaloux 113
Le vert et le noir 118

Mensonge nº 7 : **123**
L'amour vient à bout de toutes les difficultés.
ou : comment pouvons-vous gérer les conflits ?

Quand on s'aime, il y a heureusement des conflits 125
Conflits solubles et insolubles 127

Mensonges nº 8 : **135**
« Si tu m'aimais vraiment, tu saurais ce dont j'ai besoin (sans que je te le dise) »
ou : pouvons-nous communiquer plus efficacement ?

Le paradis perdu 136
Le poids des non-dits 138
Jeux de pouvoir, chantage affectif et terrorisme sentimental 140
Les langages de l'amour 146

Mensonge nº 9 : **151**
L'amour, ça ne s'apprend pas
ou : est-il possible d'aimer mieux ?

L'art de la séduction 152
Sexualité mode d'emploi 156
Vers une hygiène relationnelle 158

Mensonge nº 10 : **165**
L'amour est le ciment des couples
ou : pourquoi restons-nous ensemble ?

Raisons de mariage et mariages de raison 166
Que reste-t-il de nos amours ? 170

Épilogue **173**

De la désillusion à l'espérance 173
L'amour, le vrai 180